Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Future Generations Commissioner for Wales

Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020: Crynodebau Gweithredol

Gadewch i ni greu'r dyfodol gyda'n gilydd

Cymru Iachach

"Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deellir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol."

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015)

Iechyd da yw un o brif flociau adeiladu llesiant a chyfle. Mae galluogi pobl i fwynhau bywydau o'r ansawdd uchaf posibl yn cynnwys eu cefnogi i gael ffordd o fyw sy'n cynnal iechyd corfforol a meddyliol da, trwy greu lleoedd ac amgylcheddau sy'n cefnogi ffyrdd iach o fyw a sicrhau bod gwasanaethau effeithiol ar gael i gefnogi pobl pan fydd angen gofal arnynt.

Mae cyfran uchel ein poblogaeth sy'n profi afiechyd wedi cael ei amlygu i raddau helaeth gan bandemig COVID-19, gyda phobl hŷn a llai iach yn y perygl mwyaf. Mae angen blaenoriaethu gwaith yn y dyfodol i wella canlyniadau iechyd pobl o bob oedran er budd ein poblogaeth, yn ogystal â sicrhau ein bod wedi paratoi'n well ar gyfer argyfyngau byd-eang, fel pandemigau.

Mae angen i ni symud y system tuag at roi blaenoriaeth i gadw pobl o bob oed yn iach yn feddyliol ac yn gorfforol, er mwyn eu galluogi i fyw bywydau iach a bodlon. Er mwyn cyflawni hyn, mae angen i ni ddatblygu system llesiant cenedlaethol sy'n ddull o gadw pobl yn iach, trwy ganolbwyntio ar benderfynyddion ehangach iechyd.

Argymhellion Polisi

Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu system les genedlaethol i wella iechyd a lles y genedl a lleihau'r galw am wasanaethau.

Dylai Llywodraeth Cymru...

Newid trefniadau rheoli perfformiad gyda chyrff cyhoeddus i annog cydweithio i gadw pobl yn iach a lleihau'r galw.

Cynnal trefniadau cyllido ar draws sectorau a gwasanaethau i annog cydweithredu i gadw pobl yn iach a lleihau'r galw - defnyddio buddsoddiad cynyddol mewn gweithgareddau ataliol fel cam cyntaf.

Archwilio dulliau newydd o fuddsoddi mewn atal, gan gynnwys a ellid defnyddio arian a godir o drethi newydd (fel yr ardoll gofal cymdeithasol posibl) ar gyfer buddsoddi mewn atal.

Defnyddio penderfynyddion ehangach iechyd i alluogi ymagwedd system-gyfan tuag at wella iechyd a llesiant.

Penodi Gweinidog Atal, gyda chyfrifoldeb am gymryd agwedd llywodraeth gyfan, gydlynol a seiliedig ar dystiolaeth tuag at fuddsoddi mewn atal. (Hefyd argymhelliad ym Mhennod 2).

Cyngor ar bennu amcanion llesiant ar gyfer yr holl gyrff a byrddau cyhoeddus a gwmpesir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r dyfodol (gan gynnwys Llywodraeth Cymru)

Cyfeiriwch at y bennod ar Osod Amcanion Da, ond wrth bennu eu hamcanion yn benodol mewn perthynas â'r nod hwn, dylai'r holl gyrff a byrddau cyhoeddus a gwmpesir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (gan gynnwys Llywodraeth Cymru):

- Cydnabod penderfynyddion ehangach iechyd.
- Ceisio cydweithio y tu hwnt i bartneriaid traddodiadol i fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd.

Wrth bennu eu camau, dylai cyrff cyhoeddus a byrddau a gwmpesir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (gan gynnwys Llywodraeth Cymru) ganolbwyntio yn y meysydd a ganlyn a dylent:

- Ystyried eich rôl mewn system lesiant genedlaethol, gan gymhwyso diffiniad Llywodraeth Cymru o atal i'ch gweithgareddau fel cam cyntaf, ac archwilio'r cyfleoedd mwyaf arwyddocaol ar gyfer symud gwariant tuag at weithgareddau sy'n cefnogi atal sylfaenol ac eilaidd, yn enwedig cyfleoedd i weithio mewn partneriaeth.
- Cynorthwyo pobl i ymddwyn yn dosturiol, er mwyn gwella dealltwriaeth o lesiant meddyliol.
- Chwarae eich rhan yn y gwaith o alluogi cenedl egnïol, gan gynyddu manteision gweithgaredd corfforol i bawb.
- Blaenoriaethu creu lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol - gan alluogi lleoedd i gefnogi iechyd a llesiant pobl a chymunedau.

"Rwy'n credu ei bod yn bwysig iawn cydnabod nad dim ond rhywbeth rydyn ni'n ei drwsio pan fydd wedi torri yw iechyd, ond rhywbeth i'w gynnal a'i feithrin."

Llwyfan y Bobl

Ble rydym ni nawr? Fy asesiad o gynnydd tuag at Gymru lachach:

Mae yna dystiolaeth gymhellol nad ydym yn buddsoddi yn y cydbwysedd gorau o wasanaethau i gadw pobl yn iach a'u galluogi i fyw bywydau iach a chyflawn.
Mae cyhoeddiadau proffil uchel gan gynnwys adroddiad statws Ecwiti Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd a 'Fair Society, Healthy Lives' Michael Marmot yn awgrymu bod angen mwy o fuddsoddiad yn fyd-eang (a thrwy estyniad yng Nghymru) yn y penderfynyddion iechyd ehangach gan gynnwys sicrwydd incwm a gwarchodaeth gymdeithasol, amodau byw, cyfalaf cymdeithasol a dynol a chyflogaeth ac amodau gwaith.

Mae peth tystiolaeth bod cyrff cyhoeddus yn mabwysiadu dulliau sy'n fwy ataliol, ond nid yw'r agenda atal yn symud ymlaen ar y raddfa a'r cyflymder sydd ei angen ac nid yw'n aml yn canolbwyntio ar benderfynyddion ehangach iechyd.
Mae adborth gan gyrff iechyd a rhanddeiliaid eraill yn awgrymu nad yw lefel y newid a nodir mewn dogfennau strategaeth a pholisi o reidrwydd yn digwydd ar lefelau lleol a gweithredol oherwydd rhwystrau sylweddol i newid sy'n cynnwys blaenoriaethu materion a thargedau tymor byr, pwysau'r gweithlu yn ogystal â galw cynyddol am wasanaethau.

Mae'r Gronfa Trawsnewid yn ariannu rhai ymagweddau diddorol tuag at atal sy'n seiliedig ar le, ond mae angen gwaith pellach i ystyried penderfynyddion ehangach iechyd a symud at newid system-gyfan tuag at atal.
Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth 'Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol' ym mis Mehefin 2018. Mae'r strategaeth yn gam pendant i'r cyfeiriad cywir ond rwy'n pryderi ynglŷn ag i ba raddau y mae'r camau gweithredu a nodir yn y strategaeth yn cymryd i ystyriaeth benderfynyddion ehangach iechyd, ochr yn ochr ag adnabod yr angen am ymagwedd system gyfan tuag at gadw pobl yn iach. Mae rhai prosiectau cadarnhaol yn cael eu hariannu gan y Gronfa Gweddnewid, gan gynnwys er enghraifft Rhwydweithiau Llesiant Integredig yng Ngwent a Ganolfannau Cymunedol I CAN yn Llandudno, Rhyl a Phrestatyn.

Mae angen cynyddu rôl technoleg ddigidol i annog ymagwedd system-gyfan ac arweinyddiaeth glir gyda chyflymder.
Er bod rhai arwyddion o newid, ein gwasanaethau cyhoeddus yn bell tu ôl i gromlin y newid technolegol ac nid ydynt mewn sefyllfa dda i gadw i fyny â phwysigrwydd technoleg ar gyfer y modd y mae cenedlaethau'r dyfodol am fyw eu bywydau. Mae enghreifftiau cadarnhaol yn cynnwys app BAPS sy'n arwain cleifion drwy ymarferion yn dilyn llawdriniaeth ar y fron neu'r echel a Woffington House yn Nhredegar oedd y cartref gofal cyntaf yng Nghymru i lofnodi Siarter Cynhwysiant digidol Cymru. Fodd bynnag, mae angen cynyddu'r atebion o ran data a thechnoleg er mwyn cael effaith wirioneddol ar iechyd y boblogaeth, er enghraifft drwy fuddsoddi mewn gallu timau iechyd cyhoeddus lleol i ddeall ac olrhain newidiadau yn y penderfynyddion iechyd ehangach, drwy ffrydiau newydd o ddata ar faterion fel llygredd aer neu newidiadau yn y farchnad lafur.

Mae'r defnydd cyflym o dechnoleg ddigidol o fewn y system gofal iechyd yn ystod pandemig COVID 19 yn dangos yr hyn y gellir ei wneud a dylid adeiladu arno.

Mae llawer o amcanion a chamau llesiant yn cydnabod yr angen i symud tuag at atal a llesiant ond mae angen iddynt fynd ymhellach yn y modd y maent yn ariannu'r ymyriadau hyn a thrawsnewid y ffordd y maent yn darparu gwasanaethau.
Ceir rhai enghreifftiau da o amcanion a chamau sy'n canolbwyntio ar hyrwyddo ffyrdd iach o fyw neu wella llesiant meddyliol.

Mae'r rhan fwyaf o'r cyrff iechyd wedi pennu amcanion llesiant sy'n canolbwyntio ar y diffiniad mwy traddodiadol o 'iechyd' gan gyfrannu at y nod 'Cymru Iachach' yn unig, gan fethu cymryd i ystyriaeth benderfynyddion ehangach iechyd, megis tlodi, llygredd aer a thai gwael.
Dylai amcanion ganolbwyntio mwy ar benderfynyddion ehangach iechyd, fel tai, yr amgylchedd naturiol a theithio cynaliadwy. Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda yn darparu enghraifft dda yn dilyn adolygiad o'i amcanion llesiant yn 2019/20: eu hamcanion newydd sy'n canolbwyntio ar y penderfynyddion ehangach gan gynnwys "Hyrwyddo'r amgylchedd naturiol a'r gallu i addasu i newid yn yr hinsawdd" a "Chynllunio a darparu gwasanaethau i alluogi pobl i gymryd rhan mewn atebion cymdeithasol a gwyrdd ar gyfer iechyd."

Mae Down to Earth, ger Abertawe yn fenter gymdeithasol sy'n gweithio gyda phobl ifanc ac oedolion dan anfantais o Abertawe, Castell-Nedd Port Talbot a Chymoedd De Cymru, gan ddefnyddio lleoliadau awyr agored ar gyfer gwaith datblygu therapiwtig ac adsefydlu. Profwyd yn glinigol bod yr ymagwedd yn gwella iechyd mewn tair astudiaeth glinigol, gyda'r ymchwil ddiweddaraf yn dangos bod y dull mor effeithiol â gwrth-iselyddion.

Prosiect Down to Earth, Abertawe

Mae Cydweithfa Gofal Cymunedol yn Wrecsam yn fenter gymdeithasol arloesol a ddyluniwyd i ddylunio a darparu modelau newydd o bractis cyffredinol ar gyfer cymunedau iach a hapus, sy'n diwallu nid yn unig anghenion meddygol ond hefyd anghenion cymdeithasol a bugeiliol ei chleifion. Mae'n canolbwyntio ar bobl ddigartref a phobl sy'n cysgu allan sy'n gallu cael gafael ar gyngor a chefnogaeth ynghylch iechyd meddwl, iechyd corfforol, camddefnyddio sylweddau, tai, budd-daliadau, trais domestig a gwasanaethau prawf.

Un o'r enghreifftiau gorau o ymagwedd o'r fath o fannau eraill yw Canolfan Bromley by Bow yn Nwyrain Llundain. Wedi'i sefydlu ym 1984, mae'n darparu model newydd ar gyfer cymunedau iach, bywiog trwy ddarparu'r cyfuniad o ganolbwynt cymdogaeth, ymarfer meddygol ac ymarfer ymchwil cymunedol sy'n darparu ystod o wasanaethau sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd.

- Mae'n cynorthwyo pobl drwy amrywiaeth eang o wasanaethau integredig sy'n seiliedig ar eu hanghenion unigol oherwydd eu bod "yn gwybod bod iechyd yn cael ei yrru'n bennaf gan ffactorau cymdeithasol, nid rhai meddygol."

- Mae ganddo bartneriaethau strategol gydag ystod eang o sefydliadau a chyllidwyr, gan gydweithio i ddylunio a darparu rhaglenni hynod effeithiol sy'n trawsnewid bywydau pobl.

Mae iechyd meddwl yn bryder dybryd i genedlaethau'r dyfodol, gyda salwch meddwl yn cynyddu ar draws ein cymdeithas.
Wrth gynhyrchu'r adroddiad hwn, iechyd meddwl, a phryderon am effaith salwch meddwl, oedd y mater a godwyd fwyaf gyda mi ar draws pob grŵp poblogaeth. Yn sydyn, mae'r heriau a wynebir gan lawer o bobl wedi dwysáu gyda phwysau'r pandemig COVID-19. Mae angen mynd i'r afael â graddfa ac effaith iechyd meddwl gwael fel mater o frys. Mae un o bob pedwar oedolyn yng Nghymru'n debygol o brofi problem iechyd meddwl bob blwyddyn, ac amcangyfrifir bod hyn yn costio oddeutu £7.2 biliwn i'r economi o ganlyniad i golli enillion, triniaeth a darpariaeth llesiant. Mae'r cynnydd yn nifer y problemau iechyd meddwl yn rhoi straen anghynaladwy ar y GIG yn ogystal â gwasanaethau eraill yn y sector cyhoeddus a gwirfoddol.

Mae mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill, ond nid oes digon o gydgysylltiad nac ystyriaeth o benderfynyddion ehangach iechyd i alluogi ymagwedd ataliol system gyfan.
Mae'n gadarnhaol bod y cynllun cyflawni 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl' diweddaraf yn dangos bod y Llywodraeth yn symud tuag at ddulliau mwy ataliol ac yn dechrau ystyried penderfynyddion ehangach iechyd ond bod cyfleoedd yn cael eu colli, megis diffyg defnyddio'r diffiniad o atal yn y cynllun cyflawni, i Lywodraeth Cymru arwain y ffordd o ran datblygu dull ataliol system gyfan.

Ar draws cyrff cyhoeddus, caiff iechyd meddwl ei nodi mewn amcanion a chamau llesiant sy'n dangos ei fod yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth.
Tra'i bod yn beth cadarnhaol i weld y ffocws hwn ar iechyd meddwl mewn cyrff cyhoeddus, bydd hyn yn cael ei danseilio os na fydd Llywodraeth Cymru'n gyrru buddsoddiad cydweithredol traws-sector, sy'n adlewyrchu rôl sylfaenol bwysig penderfynyddion ehangach iechyd yn y dasg o atal salwch meddwl.

Mae ein ffyrdd o fyw yn golygu bod lefelau gweithgaredd corfforol yn dirywio, sy'n cael effaith ddifrifol ar ein hiechyd.
Mae chwarter plant Cymru sy'n dechrau'r ysgol bob blwyddyn yn ordrwm neu'n ordew, ac mae'r lefelau hyn ar eu gwaethaf yn ein cymunedau tlotaf. Mae bron i 60% o oedolion Cymru yn ordrwm neu'n ordew, a heb weithredu, rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu i 64% erbyn 2030. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Pwysau Iach, Cymru Iach: Ein strategaeth hirdymor i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru' yn 2019, ac mae'n galonogol gweld ei bod yn cynnwys y nodau llesiant a'r pum ffordd o weithio, ynghyd â gosod gweithredoedd sy'n pontio amgylcheddau iach, lleoliadau iach, pobl iach ac arweinyddiaeth ac yn galluogi newid. Fel llawer o strategaethau'r Llywodraeth, yr her fydd mynd i'r afael â'r bwlch rhwng dyhead polisi a gweithredu o ddydd i ddydd, rhywbeth a amlygwyd trwy'r adroddiad hwn fel y 'bwlch gweithredu'.

Roedd y 'Gronfa Iach ac Egnïol' yn enghraifft dda o ymagwedd gydweithredol tuag at wella gweithgaredd corfforol ar lefel genedlaethol, ond mae angen gwaith pellach i wneud yr holl gyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol yn integredig ar lefel leol.
Er ei bod yng nghyfnod cymharol gynnar ei gweithredu, mae gan y gronfa'r potensial i ddangos ffordd newydd o weithio a newid tuag at atal. Fodd bynnag, gyda lefel gymharol isel o gyllid - dim ond £5.4 miliwn dros dair blynedd, yn sicr gellir gofyn a yw hyn yn ddigonol i gwrdd â graddfa'r heriau o gynyddu cyfradd gweithgaredd corfforol a lleihau gordewdra ymhlith poblogaeth sydd â lefelau uchel o ordewdra.

© Muttville Senior Dog Rescue

Fel y dangosir mewn sawl adran o Bennod 5 yn yr adroddiad (Cynllunio, Tai a Thrafnidiaeth yn benodol) mae angen cymryd camau pellach i sicrhau bod y lleoedd rydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt yn cefnogi ein hiechyd corfforol a meddyliol.

North Carolina, Unol Daleithiau America – mae Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol yr awdurdod yn cyflawni 'Prosiectau Peilot Cyfleoedd Iach' pum mlynedd. Mae'r prosiectau peilot hyn yn galluogi talwyr, darparwyr a sefydliadau cymunedol i integreiddio gwasanaethau anfeddygol sy'n uniongyrchol gysylltiedig â chanlyniadau iechyd wrth ddarparu gofal. Mae gwasanaethau anfeddygol yn cynnwys mynd i'r afael ag ansefydlogrwydd tai, ansicrwydd cludiant, ansicrwydd bwyd, trais rhyngbersonol a straen tocsig.

Mae ysgol yn Des Moines, Iowa yn cychwyn y diwrnod gyda sesiwn "Byddwch yn Dda" sy'n cyfuno symudiadau ioga ac ymarferion anadlu â thrafodaethau am ddiolchgarwch, rhyngweithio'n heddychlon ag eraill, a chael digon o gwsg. Ar ôl amser cinio, mae'r ystafelloedd dosbarth yn pylu'r goleuadau ac yn chwarae cerddoriaeth sy'n tawelu'r meddwl fel rhan o ymarfer 10 munud o fyfyrdod ac ymwybyddiaeth feddylgar.

Mae Ciclovía yn ymyrraeth a ddechreuodd yn Bogotá, Columbia ac sydd wedi lledu i 100 o ddinasoedd yn Ne America. Mae'n caniatáu i redwyr, cerddwyr, beicwyr a sglefrwyr ymarfer ar strydoedd trwy eu cau i geir, bob bore Sul a phob gwyliau cyhoeddus.

Isod mae'r maes rwy'n argymell y dylai pob corff cyhoeddus, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, ganolbwyntio ar:

- Ystyriwch eich rôl mewn system lles genedlaethol
- Cefnogi pobl i weithredu gyda thosturi
- Chwarae eich rhan i alluogi cenedl weithredol
- Cefnogi creu lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol

Am y dystiolaeth lawn, yr asesiad, y canfyddiadau allweddol a'r chyngor, gwelwch yr adran ar Gymru lachach ym Mhennod 3: Cynnydd ar y nodau o Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol.